



## Después de un desastre: ideas para cuidarse así mismo y manejar el estrés.

### After a Disaster: Self-Care Tips for Dealing with Stress

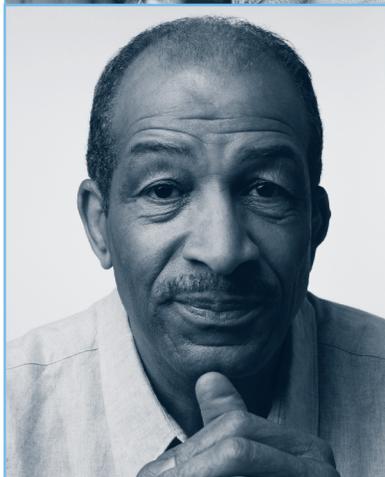
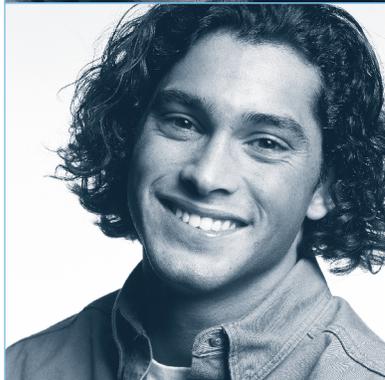
Cosas que debemos recordar cuando estamos tratando de entender los eventos de un desastre.

- Nadie que haya visto un desastre puede no ser afectado por él.
- Es normal sentirse ansioso sobre usted y la seguridad de su familia.
- Dolor, tristeza y enojo profundo son reacciones normales a eventos anormales.
- Conocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Enfocarnos en nuestras fortalezas y habilidades nos ayudará a sanar.
- Aceptar la ayuda de los programas comunitarios y recursos es saludable.
- Cada uno de nosotros tenemos diferentes necesidades y diferentes formas de manejar el estrés.
- Es común tratar de querer vengarse de personas que nos han causado gran dolor.
- Sin embargo, nada bueno se logra con un lenguaje o reacciones de odio.

Señales que muestran que las personas adultas necesitan asistencia para el manejo del estrés

- Dificultad para comunicar sus pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el balance
- Frustrase fácilmente
- Incrementar el uso de drogas/alcohol
- Periodo de atención limitada
- Bajo desarrollo en el trabajo
- Dolores de cabeza/problemas de estomago
- Visión de túnel/sordera
- Síntomas similares al resfriado o influenza
- Desorientación o confusión
- Dificultad para concentrarse
- Renuencia a dejar el hogar
- Depresión, tristeza
- Sentimiento de desesperanza
- Cambios de humor
- Llorar fácilmente
- Inconsolable, culpable y con incertidumbre
- Lleno de miedo, extraño o soledad

# HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE DESASTRES



## Formas fáciles de manejar el estrés

- Hablar con alguien sobre sus sentimientos de enojo, pena y otras emociones, aunque esto sea difícil de hacer.
- No se quede con responsabilidades sobre un evento desastroso o esté frustrado porque usted siente que no pudo ayudar directamente en el trabajo de rescate.
- Tome pasos para promover su propia curación emocional y física estando activo en sus patrones de vida diaria o ajustándose a ellos. Estos puntos de vista saludables le ayudarán a usted y su familia. (Por ejemplo comer saludable, descansar, hacer ejercicios, relajación, meditación.)
- Mantener un hogar normal y rutina diaria, limitar la demanda de responsabilidades de usted mismo y su familia.
- Pasar tiempo con familia y amigos
- Participar en conmemorativos, rituales y usar símbolos como una forma de expresar sentimientos.
- Usar grupos existentes de apoyo de familia, amigos e iglesias.
- Establecer un plan de emergencia familiar. Saber que hay algo que usted puede hacer, puede ser muy comfortable.

## ¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional contacte a su departamento de salud pública local, centro de salud mental comunitario, a un asesor o a un profesional de salud mental.

Esta hoja de información, fue adaptada por una publicación de Mental Health Services of Substances Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services. <http://mentalhealth.samhsa.gov>